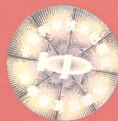




全民科学素质纲要实施工作办公室 主编

# 环保 52·我爱 环保

公民保护生态环境52个行动



科学普及出版社



全民科学素质纲要实施工作办公室 主编

环保52.

苏工业学院图书馆  
藏书章

环保

公民保护生态环境52个行动



科学普及出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

环保52·我爱环保/全民科学素质纲要实施工作办公室主编. —北京:  
科学普及出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-110-06246-3

I. 环… II. 全… III. 环境保护-青少年读物 IV. X-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第101538号

自2006年4月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

责任编辑 郑洪炜 陈 君

图文设计 世纪佳想

责任校对 凌红霞

责任印制 王 沛

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码: 100081

电话: 010-62103210 传真: 010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京凯鑫彩色印刷有限公司印刷

\*

开本: 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 2 字数: 50千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

印数: 1—100000册 定价: 5.00元

ISBN 978-7-110-06246-3/S·443

---

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、  
脱页者, 本社发行部负责调换)

## 卷首语

目前，土地沙漠化、森林锐减、水源污染、酸雨肆虐、垃圾成灾、土壤流失、有毒化学品污染、臭氧层被破坏、温室效应加剧、珍稀动物濒临灭绝等问题严重影响人类的生存与发展，给人类带来灾害。

人类开始重新思考生存与发展的命题，保护生态环境日益成为全球共同关注的焦点。为了逐步增强人民群众的环保意识和生态文明意识，大力推动生态文明建设，全民科学素质纲要实施工作办公室组织编写了两本环保手册：《环保52·我爱环保》和《公民保护生态环境点滴小事》。这两本书以通俗易懂的语言、图文并茂的形式，向公众提出了一系列保护生态环境的建议，倡议公民从身边小事做起，共同爱护我们的地球家园！

《环保52·我爱环保》以52项环保行动（每周一项）的方式，号召公众“从我做起，从身边做起，从现在做起”，节约每一滴水、每一度电、每一张纸、每一粒粮食；少用一个塑料袋，少用一双一次性筷子，少换一部手机，少乘一次电梯……号召大家通过

一点一滴的切实努力，共同把我们的家园营造得更加和谐美好！

在每本书后，专门为读者朋友设置了“环保心得”栏目，希望亲爱的读者能拿起笔，记下您为保护生态环境所做的点点滴滴和所思所想，并付诸实际行动，加入公民环保行动队伍。

本书的出版得到了中国环境科学学会、中国生态学学会和中国林学会的大力支持，在此特致谢忱！

# 目录

## 卷首语

- |       |                   |    |
|-------|-------------------|----|
| 行动 1  | 选择公共交通出行.....     | 1  |
| 行动 2  | 每月少开一天车.....      | 2  |
| 行动 3  | 购买节能型汽车.....      | 3  |
| 行动 4  | 养成良好的驾驶习惯.....    | 4  |
| 行动 5  | 控制空调温度.....       | 5  |
| 行动 6  | 选择节能灯.....        | 6  |
| 行动 7  | 注意随手关灯.....       | 7  |
| 行动 8  | 不用电器时将其断电.....    | 8  |
| 行动 9  | 淘米后浸泡10分钟再煮饭..... | 9  |
| 行动 10 | 反复使用包装购物袋.....    | 10 |
| 行动 11 | 选择降解塑料袋和餐盒.....   | 11 |
| 行动 12 | 不乱丢弃包装废弃物.....    | 12 |
| 行动 13 | 洗衣节水.....         | 13 |
| 行动 14 | 使用节水龙头和节水马桶.....  | 14 |

## 公民保护生态环境52个行动

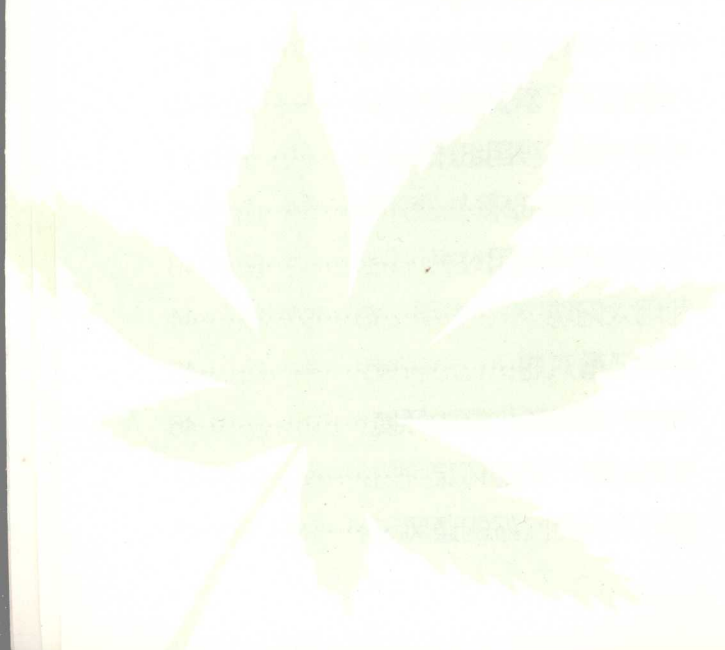
|       |                  |    |
|-------|------------------|----|
| 行动 15 | 一水多用.....        | 15 |
| 行动 16 | 生活垃圾分类收集.....    | 16 |
| 行动 17 | 不随意处置电子废物.....   | 17 |
| 行动 18 | 巧用废物做清洁.....     | 18 |
| 行动 19 | 多走楼梯,少乘电梯.....   | 19 |
| 行动 20 | 节约办公用纸.....      | 20 |
| 行动 21 | 使用网络传递办公信息.....  | 21 |
| 行动 22 | 使用绿色产品.....      | 22 |
| 行动 23 | 减慢淘汰电子产品的速度..... | 23 |
| 行动 24 | 拒用野生动植物制品.....   | 24 |
| 行动 25 | 不吸烟或者少吸烟.....    | 25 |
| 行动 26 | 使用节材灶或沼气.....    | 26 |
| 行动 27 | 做文明生态旅游者.....    | 27 |
| 行动 28 | 节约食品,反对浪费.....   | 28 |
| 行动 29 | 让我们都来爱护鸟类.....   | 29 |
| 行动 30 | 让野生动物回归自然.....   | 30 |
| 行动 31 | 做动物的朋友.....      | 31 |

|       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| 行动 32 | 未经允许不要进入自然保护区····· | 32 |
| 行动 33 | 利用天敌除害虫·····       | 33 |
| 行动 34 | 少用化肥,多用有机肥·····    | 34 |
| 行动 35 | 科学灌溉,节约农业用水·····   | 35 |
| 行动 36 | 珍惜水源,保护湿地·····     | 36 |
| 行动 37 | 积极参加义务植树活动·····    | 37 |
| 行动 38 | 进入林区不能吸烟·····      | 38 |
| 行动 39 | 不用一次性木筷·····       | 39 |
| 行动 40 | 不要乱采、攀折植物·····     | 40 |
| 行动 41 | 多用手帕,少用纸巾·····     | 41 |
| 行动 42 | 少用一次性纸杯·····       | 42 |
| 行动 43 | 废纸回收再利用·····       | 43 |
| 行动 44 | 利用太阳能·····         | 44 |
| 行动 45 | 使用乙醇汽油·····        | 45 |
| 行动 46 | 用绿色植物美化室内环境·····   | 46 |
| 行动 47 | 室内装修、装饰环保·····     | 47 |
| 行动 48 | 室内要保持良好的通风·····    | 48 |

## 公民保护生态环境52个行动

---

- 行动 49 装修后不要马上入住.....49
- 行动 50 不做噪声制造者.....50
- 行动 51 室内要合理布置灯光.....51
- 行动 52 做环保志愿者.....52



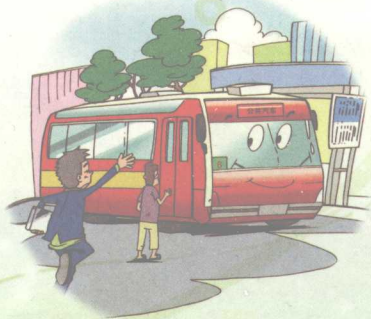
ACTION

## 行动1 选择公共交通出行

与小汽车相比，自行车、公共汽车和地铁是比较清洁而且节能的绿色出行方式。

**自行车**：无化石燃料和电能的消耗，无污染物产生，是最清洁的出行方式，适于不大于5千米的短距离出行。

**公共汽车**：人均油耗相当于小汽车的0.54%，人均一氧化碳、碳氢化合物和氮氧化物等污染物的排放水平只有小汽车的17.1%、6.1%和17.4%。



以小汽车的油耗为每百千米10升，且单人平均每日出行距离20千米计算，乘公共汽车每年可以比开小汽车节省燃油690.58升，减少污染物排放共约16.3千克。

**地铁**：运行要消耗电能，人均能耗仅为小汽车的5%，所造成的污染也远小于小汽车。

本书使用再生纸



ACTION

## 行动2 每月少开一天车

为应对严重的空气污染问题，我们应该尽量减少驾车出行的次数。

例如，每月少开一天车。



以北京市为例，如果每辆汽车每月能停驶一天，北京市的260万辆机动车（2006年数据）：

排放的污染物总量：减少3600多吨

年机动车排放污染物总量：减少4.4万吨

从环保的角度考虑，仅仅是“每月少开一天车”还是远远不够的，但它可以作为培养和增强大家的环保意识的一个起点，促进环境友好型交通秩序的健全与发展。

ACTION

## 行动3 购买节能型汽车

在满足使用要求的情况下，消费者应尽可能选购节能型汽车，例如：小排量汽车、柴油动力汽车等。

**小排量汽车：**通常是指排量在1升以下的小型汽车，其油耗基本上在每百千米5升以下，与经济型轿车相比，每百千米可以节油4升左右，按年行驶20000千米计算，驾驶小排量汽车每年可以节油800升，相应可减排污染物18.9千克，有利于空气质量的改善。



**柴油汽车：**在有条件的地区，柴油汽车是实现节能环保的另一个理想选择，其油耗比功率相当的汽油车低30%左右，还按年行驶20000千米计算，柴油车每年可以节油600升，而且污染物的排放也显著减少。





ACTION

## 行动4 养成良好的驾驶习惯

良好的驾驶习惯可以降低油耗和污染物的排放。

- 平稳地起步和加速，油门踩到底比适中速度行驶费油2~3倍；
- 选择适当的行车档位和速度，应尽可能按车辆的经济时速行驶并优先选择较高的档位；
- 不频繁加减速，匀速行驶可以保持较低的油耗；
- 在排队和堵车时尽量避免车辆发动机空转；



- 高速行驶过程中（车速大于80千米/时），打开车窗通风会造成空气阻力的大大增加，从而造成油耗升高，应尽量避免；
- 夏天空调温度不宜调得过低，在中低速行驶过程中，可以适当开窗通风，替代空调，达到节油的目的；
- 在条件允许的情况下，应提倡滑行节油。





## 行动5 控制空调温度

空调是耗电量较大的电器，在夏季用电高峰时，空调耗电量可达到城市用电总量的40%。空调的设定温度越低，消耗能源越多。



夏天温度设定在26℃  
以上，冬天温度设定  
在20℃以下。

我国火电厂生产1千瓦时电需要：燃烧原煤330~400克，排放二氧化碳1000克，二氧化硫30克。

如果每台空调在国家提倡的26℃基础上提高1℃，每年就能节电22千瓦时。如果全国1.5亿台空调都采取同一措施，那么：

每年可节电33亿千瓦时  
为后代至少多留下109万吨煤  
少排放317万吨二氧化碳和9.5万吨二氧化硫

所以在使用空调时，我们应有意识地将夏天制冷温度设定在26℃以上，冬天制暖温度设定在20℃以下。



## 行动6 选择节能灯

节能灯泡在提供同等亮度的条件下比白炽灯泡要省电80%。当用11瓦的节能灯代替一个常规的60瓦白炽灯泡时，按每天照明4小时计算，一年就能：

- 节电约71.5千瓦时；
- 减排二氧化碳68.6千克，二氧化硫2千克。

如果全国每年用节能灯更换1亿支白炽灯，一年就能：

- 节电71.5亿千瓦时；
- 减排二氧化碳686万吨，二氧化硫20万吨。



此外，节能灯泡比常规白炽灯泡的寿命长，因此尽管节能灯泡比常规白炽灯泡价钱贵，但如果考虑到灯泡的寿命及所节约的电能，就反而比使用白炽灯便宜。



## 行动1 注意随手关灯

在生活中，我们只需要一点点的努力，就能达到节约能源的效果。



在家中把不用的电灯立即关掉，则：

| 每户家庭每年      | 全国3.9亿户家庭每年 |
|-------------|-------------|
| 节电4.9千瓦时    | 节电19.6亿千瓦时  |
| 减排二氧化碳4.7千克 | 减排二氧化碳188万吨 |
| 减排二氧化硫0.1千克 | 减排二氧化硫5.5万吨 |

如果我们在其他公共场所也能做到随手关灯的话，节省的电能以及减少的污染物排放将会更多。



ACTION

## 行动8 不用电器时将其断电

电器关闭时，只要没有完全断开电源，仍会产生电能消耗。以空调为例，常年不拔插头的空调年平均待机时间长达7320小时。即使春秋季不用时拔掉电源，仅夏、冬两季待机，年均待机时间也要3000小时，待机耗电就至少有6千瓦时。



再加上电视机、洗衣机、电脑等其他家用电器，电器的待机耗电就成为一笔巨大的能耗。如果全国3.9亿户家庭都在用电后及时拔下插头，每年就可以：

节电20.3亿千瓦时  
减排二氧化碳197万吨  
减排二氧化硫5.7万吨

